

Liikuntaneuvonnan muistilista

Osteoporoosi ja osteopenia



Liikuntaneuvonnan tarkoitus on tukea asiakasta terveelliseen ja turvalliseen liikkumiseen. Tämä muistilista on tarkoitettu liikuntaneuvonnan tueksi hyvinvoinnin ammattilaiselle, joka kohtaa työssään asiakkaita, joilla on todettu osteoporoosin esiaste eli osteopenia tai osteoporoosi.

Muistilista noudattaa ns. **viiden A:n mallia**, jota on täydennetty osteoporoosia sairastavan asiakkaan erityispiirteillä. Mallin viisi A:ta voivat toteutua eri kerroilla ja eri ammattilaisten toimesta. Kaksi ensimmäistä A:ta kuvaavat liikkumisen puheeksi ottamista ja on hyvä toteuttaa kaikkien asiakkaiden kohdalla. Sitä seuraavat kolme A:ta kuvaavat suunnitelmallisempaa toimintaa, johon kannattaa edetä sellaisten asiakkaiden kanssa, jotka ovat valmiita lisäämään nykyistä liikkumistaan ja/ tai kokeilemaan jotain uutta.

Osteoporoosia sairastavan liikkuminen

Osteoporoosia sairastavalle suositellaan liikkumista oman kuntonsa, vointinsa ja tilanteensa mukaan. Sopivien liikkumismuotojen valinta on aina yksilöllistä. Luuston kannalta parasta on kehon painoa kannatteleva, monipuolinen, säännöllinen ja nousujohteinen liikkuminen, johon kuuluu myös lihaskunto- ja tasapainoharjoittelu.

Osteoporoosia sairastavan tulee kuitenkin käyttää harkintaa voimakkaita iskuja, ponnistuksia tai repiviä liikkeitä sisältävässä liikkumisessa. Lisäksi voimakkaita ja ääriasentoihin vietyjä vartalon kiertoja, taivutuksia ja koukistuksia tulee välttää. Liikkuessa on tärkeää muistaa hyvä ergonomia ja oikeat nostotekniikat.

Kaikki asiakkaat

1 Arvioi yhdessä asiakkaan kanssa

Aiemmat ja nykyiset tottumukset ja -kokemukset

- aiempien vuosien liikkumistottumukset
- nykyiset liikkumistottumukset:** paikallaanolon tauottaminen, kevyt liikuskelu, reipas ja rasittava liikkuminen, lihaskunto ja liikehallinta
- liikkumiskokemukset, -ajatukset ja -mieltymykset
- uni ja [ravitsemus](#)

Valmius lisätä nykyistä liikkumista tai kokeilla uutta

- henkinen muutos- tai kokeiluvalmius: [epäröijä](#), [aikoja](#), [toimija](#)
- fyysinen kunto: hengästyminen, oma arvio suhteessa samanikäisiin, [kävelytesti](#)
- liikkumis- ja toimintakyky: pukeutuminen, kantaminen, portaiden käveleminen, [SPPB-testaus](#)
- havaintomotoriikka ja kognitiivinen toimintakyky: reagointi, muisti ja oppiminen
- elinympäristö: palvelutarjonta, fyysisen ympäristön esteet ja mahdollisuudet

Mahdolliset liikkumista rajoittavat tekijät

- muut sairaudet
- apuvälineet
- kipu
- lääkitys
- kaatumiset
- aiemmat ja tuoreet murtumat

Kokonaistilanne liikkumisen kannalta

- asiakkaan oma näkemys tilanteesta

Kaikki asiakkaat (jatkuu)

2 Anna asiakkaalle tietoa

Liikkumisen hyödyistä

- yleiset hyödyt: [infograafi liikkumisen vaikutuksista](#)
- osteoporoosi: [Käypä hoito -suositus](#)

Paikallaanolon haitoista

- yleiset haitat: [Istu vähemmän, nouse ja jaloittele välillä-juliste](#)
- osteoporoosi: [Käypä hoito -suositus](#)

Liikkumisen suosituksista

- yleiset liikkumisen suositusesitteet: [18–64-vuotiaat](#) ja [yli 65-vuotiaat](#)
- Liikettä osteoporoosista huolimatta -esitteet: [työikäisille](#) ja [yli 65-vuotiaille](#)
- Lisää liikettä luustolle -videot: [työikäiset](#) ja [yli 65-vuotiaat](#)

Kaatumisten ehkäisyä

- kaatumisten ehkäisy: [esite](#) ja [verkkosivut](#)

Vertaistuesta

- Luustoliiton [jäsenyhdistykset](#)

Asiakkaat, jotka ovat valmiita lisäämään nykyistä liikumistaan ja/tai kokeilemaan jotain uutta

3 Aseta yhdessä asiakkaan kanssa

Henkilökohtainen tavoite

- asiakkaalle merkitykselliset lyhyen ja pitkän aikavälin liikkumisen hyödyt

Laadi konkreettinen toteutussuunnitelma

- jonkin nykyisen liikkumismuodon lisääminen
- jonkin uuden liikkumismuodon kokeileminen
- mitä, missä, milloin, miten usein, miten kauan, omaehtoisesti vai toisen kanssa
- esimerkkejä luustokuntoutujan kotivoimisteluohjelmista: [kevyt](#), [keskitaso](#), [vaativa](#)

Sovi toteutumisen arvioinnista

- mitä arvioidaan: askeleet, tunnit, kertojen toteutuminen tmv.
- miten arvioidaan: kalenteri, älykello, liikuntasovellus tmv.

4 Auta asiakasta

Tunnistamaan liikkumisen esteet ja kannustimet sekä niihin liittyvät ratkaisut

- paikat, asiat, ihmiset, ajatukset, tunteet
- mahdollinen kaatumisenpelko [FES-I-kysely](#)

Etsimään sopivat liikuntapalvelut ja -paikat

- kunta, seurat, järjestöt, opistot, liikuntakeskukset, rakennettu ympäristö, luonto

5 Aikatauluta asiakkaan kanssa

Seuranta-ajat

- mitä tottumattomampi liikkuja, sitä tiheämpi seuranta

Sovi seurantatahot

- terveydenhuolto, liikuntapalvelut, joku muu

Sovi seurantatavat

- käynti, puhelinoitto, sähköpostiviesti, tekstiviesti tmv.

Avaa muistilistan linkit

